

Typ: Gemüse

Quelle: Basan, Vegetarische Tagines, S. 75

Bemerkungen: Ein typisches Gericht der Waldregionen des Mittleren Atlas und der grünen Täler, die hinauf zum Hohen Atlas führen. Blumenkohl, Brokkoli oder Kohl werden dort köstlich herzhaft zubereitet.

Dez 21: Mit den Zwiebeln Karottenstücke, Stücke von Stangensellerie und Karoffelstücke (alles ca. 2 cm) angedünstet, dann 2 EL Ras el Hanout dazu und 1 min aromatisieren.. Dann erst Kichererbsen, Blumenkohl und Tomaten dazu. Ergebnis: sehr aromatisch!

Zutaten: 2 EL Ghee, Smen (s. S. 16) oder Arganöl; alternativ 1 EL Olivenöl mit 1 EL Butter
1 Zwiebel, geschält und grob gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält und grob gehackt
2 TL Koriandersamen,
1-2 TL Zucker
400 g Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft
1 mittelgroßer Blumenkohl, geputzt und in kleine Röschen geteilt
400 g Pizzatomen aus der Dose
2-3 TL Harissa
Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bund Koriander, grob gehackt
1 eingelegte Zitrone

Rezept:

1. Ghee in einer Tajine oder Kasserolle erhitzen, Zwiebel darin 2-3 Min. anschwitzen. Knoblauch, Koriander und Zucker hineingeben und weitere 2-3 Min. braten, bis Zwiebel und Knoblauch leicht Farbe bekommen. Dann die Kichererbsen und Blumenkohlröschen hinzufügen.
2. Tomatenstücke mit ihrem Saft dazugeben, Harissa unterrühren und ausreichend Wasser zugießen, sodass der Blumenkohl gerade bedeckt ist. Das Ganze aufkochen, Hitze reduzieren und bei aufgelegtem Deckel 15-20 Min. leicht köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.
3. Tajine mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit fast dem ganzen Koriander und den eingelegten feingeschnittenen Zitronenstücken bestreuen. Den Rest als Garnitur aufbewahren. Tajine für weitere 5-10 Min. garen.
4. Restlichen Koriander und Zitronenstücke darüberstreuen und sofort servieren.